

*SZKOŁA PODSTAWOWA NR 6
IM. SZYMONA SZYMONOWICA
W ZAMOŚCIU*

***PROGRAM NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO
DLA KLAS III***



**KURS PODSTAWOWY
ROK SZKOLNY
2013/14**

OPRACOWAŁ : *ARTUR ZAWIŚLAK*

ZAŁOŻENIA OGÓLNE:

Narciarstwo zjazdowe jest atrakcyjną, doskonałą formą aktywności ruchowej w zimie. Ten do niedawna elitarny sport staje się dzięki coraz szerszej informacji, reklamie w prasie i telewizji ,coraz bardziej popularny. Niebagatelną rolę odgrywają w tym procesie profesjonalnie przygotowani nauczyciele – instruktorzy, którzy chcą realizować pasję oraz wykorzystywać własną wiedzę i umiejętności. Dzięki przychylności dyrekcji popierającej rozwój szkoły i innowacyjność w pracy wychowawczej zgromadzono niezbędny sprzęt, uzyskano środki finansowe, które są warunkiem realizacji programu nauki narciarstwa zjazdowego na poziomie podstawowym.

Nowatorstwo to zmiana polegająca na wprowadzeniu czegoś nowego w danej dziedzinie życia społecznego.

Nowatorstwo działań w ramach programu narciarstwa zjazdowego to w zakresie:

dydaktycznym – wzbogacenie treści o charakterze poszerzającym pogłębiającym i wykraczającym poza program nauczania w klasach III.

terapeutyczno-zdrowotnym – dotyczą szeroko pojmowanej problematyki kondycji zdrowotnej indywidualnej i grupowej.

Ze względu na źródło - ten program jest wynikiem własnych doświadczeń pedagogicznych, przekształconych do użytku szkolnego.

Ze względu na organizację zajęć – zaangażowanie zainteresowanych uczniów po wstępnych opiniach rodziców, aktywna współpraca nauczycieli wychowania fizycznego z nauczycielami wychowawcami klas oraz z pracownikami obsługi. Wychowawcy pomagają w ubraniu narciarzy, opiece w czasie podróży.

Ze względu na dokumentowanie zajęć – na stronie zamieszczane są informacje , zdjęcia i filmy dokumentujące postępy uczniów w ćwiczeniach praktycznych , notatki w prasie i lokalnych mediach.

Program ten stanowi znakomite uzupełnienie, lekcji wychowania fizycznego w nowe treści dydaktyczne. Programem tym objęci zostaną uczniowie klas III i chętni pracownicy szkoły. Korzystać będziemy ze stoków najbliższej położonych tj. w Jacni ewentualnie w Krasnobrodzie. Zajęcia odbywać się będą wg. przyjętego harmonogramu i uzgodnionych warunków .

CELE WYCHOWAWCZE:

- UŚWIADOMIENIE WYCHOWANKOM ZALET NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO W PROCESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W PLACÓWCE I POZA NIĄ
- WDRAŻANIE DO KULTURALNEGO ZACHOWANIA
- NABYCIE UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO Z POŻYTKIEM DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO I FIZYCZNEGO
- POZNANIE NOWYCH MIEJSC Z PIĘKNĄ FAUNĄ I FLORĄ
- PROPAGOWANIE WSPÓŁZAWODNICTWA SPORTOWEGO JAKO CZYNNIKA WSPOMAGAJĄCEGO INTEGRACJĘ GRUPY
- POZNANIE WŁASNYCH SŁABOŚCI, UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE Z PRZECIWNOCIAMI LOSU, WYRABIANIE SILNEJ WOLI, POBUDZANIE EMOCJI, POSZERZANIE DOZNAŃ ESTETYCZNYCH

CELE DYDAKTYCZNE:

- ZAPOZNANIE WYCHOWANKÓW Z KODEKSEM NARCIARSKIM, KTÓRY UŁATWI ZACHOWANIE BEZPIECZEŃSTWA NA STOKU
- PRZEKAZANIE WYCHOWANKOM PODSTAWOWEJ WIEDZY NA TEMAT SPRZĘTU NARCIARSKIEGO, DOBORU I KONSERWACJI
- PRZEKAZANIE WIADOMOŚCI Z ZAKRESU HISTORII NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO
- ZAZNAJOMIENIE Z WIADOMOŚCIAMI DOTYCZĄCYMI REGIONU, BOGACTW KULTURALNYCH, HISTORYCZNYCH, FAUNY I FLORY
- OPANOWANIE TECHNIK I EWOLUCJI STOPNIA PODSTAWOWEGO

METODYKA NAUCZANIA NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO NA POZIOMIE PODSTAWOWYM

TREŚCI NAUCZANIA JAZDY NA NARTACH

1. Podstawy poruszania się na nartach
 - Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem
 - Doskonalenie równowagi
 - Opanowanie przemieszczania się w płaskim terenie
 - Opanowanie zmian ustawienia się względem pochylenia stoku
 - Opanowanie podchodzenia
 - Zjazd w linii spadku stoku
 - Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem do stoku
 - Nauka podnoszenia się
 - Krok łyżwowy
 - Pług
 - Łuki płużne
2. Opanowanie skrętów równoległych
 - Łączenie nart z pozycji kątowej do równoległej
 - Skręt z pługu
 - Skręt z półpługu
 - Skręt z poszerzenia kątowego
 - Kontrolowanie prędkości i zatrzymania się
 - Ześlizg
 - Skręt dostokowy
 - Skręt „stop”

METODY NAUCZANIA NARCIARSTWA:

- m. syntetyczna
- m. analityczna
- m. kompleksowa
- m. problemowa
- m. prób i błędów
- m. uczenia przewencyjnego
- m. kontrastów

ZASADY NAUCZANIA:

- z. świadomości i aktywności
- z. pogładowości
- z. indywidualności nauczania
- z. stopniowania trudności
- z. zdrowotności

WYBRANE FORMY PROWADZENIA ZAJĘĆ:

- f.frontalna
- f. indywidualna
- f. ćwiczeń w zastępach
- f. strumieniowa
- f ćwiczeń w parach

EKWIPUNEK NARCIARZA:

- narty
- kije
- buty narciarskie
- odpowiednio dobrane wiązania
- gogle narciarskie
- spodnie narciarskie
- kurtka narciarska
- czapka
- rękawiczki
- kurtka polarowa
- bielizna termoizolacyjna
- plecak turystyczny
- termos

KOMPETENCJE UCZNIĄ KOŃCZĄCEGO CYKL ZAJĘĆ NAUKI NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO NA POZIOMIE PODSTAWOWYM

Po ukończeniu zajęć uczeń kl . III powinien:

- Umieć dowolnie regulować prędkość zjazdu.

- Swobodnie stosować techniczne umiejętności rozwiązań prowadzące do zmiany kierunku jazdy.
- Dokonywać właściwego wyboru miejsca , w którym powinien być wykonywany skręt.
- Umieć stosować zasady bezpieczeństwa ,ochrony, samo ochrony w czasie wykonywanych zadań ruchowych oraz organizacji miejsca ćwiczeń ,gier i zabaw.
- Opanować poznane umiejętności techniczne z narciarstwa zjazdowego na poziomie podstawowym.

EWALUACJA I DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI NABITYCH PRZEZ UCZNIĄ KLASY TRZECIEJ

Stworzenie możliwości do dalszego doskonalenia swoich umiejętności i zamiłowania do uprawiania tej formy ruchu poprzez umożliwienie uczniom w klasie czwartej wzięcia udziału w programie „ Białej szkoły” Wspomniany program stałby się przeniesieniem zajęć dydaktyczno-wychowawczych i opiekuńczych w okresie zimowym poza teren szkoły w inne, atrakcyjniejsze pod względem geograficznym miejsce np. okolice Zakopanego – miejscowość Małe Ciche.

Dzięki realizacji wspomnianego programu uczeń miałby możliwość:

- udoskonalenia nabytych umiejętności narciarskich,
- sprawdzenia swoich umiejętności w innych warunkach terenowych,
- obcowania i poznania górskiej przyrody, piękna krajobrazu górskiego zimą, elementów krajobrazu wysokogórskiego,
- nabycie umiejętności pogodzenia zajęć edukacyjnych z zajęciami sportowymi,
- aktywnego wypoczynku i nabywanie umiejętności świadomego zachowania prozdrowotnego,
- popularyzacja zasad zdrowego, aktywnego spędzania wolnego czasu.

Szkoła i nauczyciele uzyskaliby:

- Informację zwrotną o przydatności i celowości podjętych działań dotyczących w/w programu

- Większą integrację zespołów klasowych
- Poszerzona zostałaby oferta edukacyjna szkoły
- Wiadomości i umiejętności dotyczące lepszego współżycia w zespole klasowym
- Informacje, na jakim poziomie uczniowie są odpowiedzialni za bezpieczeństwo swoje i innych kolegów
- Wiadomości, w jakim stopniu możliwe jest pogodzenie zajęć sportowych z zajęciami edukacyjnymi